

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 5. MAÍ 2017

Lífsstíll



Mun færri börn eru haldin fæðuofnæmi en foreldrar telja. Rannsóknir sýna að aðeins eitt af hverjum tíu er með slíkt ofnæmi.

Lífsstíll →6



SPORT

365.is | 365



„Ef ég á að vera alveg heiðarleg þá vann ég yfir mig, ekki raddlega séð heldur sem manneskja því ég var orðin mjög þreytt.“ MYND/GVA

## Sjómannslíf söngkonu

Arndís Halla Ásgeirsdóttir er von að standa á sviðinu í stórum óperuhúsum og á sýningum úti í heimi að syngja fyrir áhorfendur. Nú fá erlendir ferðamenn líka að njóta söngs hennar. →2

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
sigridinga@365.is



Framhald af forsiðu →

Arndís Halla bjó um árabíl í Þýskalandi þar sem hún gat sér gott orð sem söngkona. Hún flutti heim til Íslands fyrir nokkrum árum og skipti um starfs- vettvang en söngurinn er þó aldrei langt undan. Í sumar ætlar hún að syngja fyrir farþega skemmti- ferðaskipsins Ocean Diamond og einnig segja þeim frá Íslandi. „Ég er þegar byrjuð að undirbúa mig fyrir sumarið. Ocean Diamond siglir hringinn í kringum Ísland á sumrin og fer einnig yfir til Grænlands. Ég hef unnið fyrir mér sem söngkona síðan ég var um tvitugt og það hefur verið mitt aðalstarf í gegnum

tiðina en fyrir nokkru hóf ég einnig að vinna sem leiðsögumaður. Svo mun ég líka fá að sigla Zodiac, sem er mjög skemmtilegt,“ segir Arndís Halla með bros á vor. „Við munum sigla suður fyrir Grænland, í gegnum Prins Christian sund og svo upp með vesturströndinni að Uummannaq. Þetta er mjög gaman en þetta verður þriðja sumarið mitt um borð.“

### 18 ár í Þýskalandi

Fyrir fimm árum flutti Arndís Halla heim frá Þýskalandi eftir að hafa búið þar um árabíl. „Ég var þar í heil átján ár, takk fyrir. Upphaflega fór ég þangað út til að læra söng við listaháskóla í Berlín og ætlaði svo að koma heim að námi loknu. Áður en ég lauk náminu alveg bauðst mér spennandi vinna og ég fór að syngja í mismunandi



„Mér finnst forréttindi að vera með fólki og sýna því náttúruna og upplifa hana sjálf með þeirra augum.“ MYND/GVA

## BAJA STZ JEPPADEKK



**MICKEY THOMPSON**  
**M/T**  
TIRES & WHEELS

Hljóðlátt heilsársdekk, með ótrúlega endingu  
Sérhannað mynstur tryggir betra grip við allar aðstæður

Vörunr.	Stærð	Listaverð	Afsl.	Afsl. verð
1485	MT 245/70R17 STZ	42.690	50%	21.345
50731	MT 265/70R17 (32") STZ	40.390	30%	28.273
50760	MT LT285/70R17 (33") STZ	51.990	30%	36.393
50780	MT LT315/70R17 (35") STZ	54.490	30%	38.143
50831	MT LT265/60R18 STZ	43.190	30%	30.233
50840	MT LT275/70R18 STZ	54.490	30%	38.143

Ice-track ehf. · Sími 773 4334 · mtdekk@mtdekk.is

www.mtdekk.is

### Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.



Prof. Bengt Jeppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn Lactobacillus plantarum 299v (LP299V).

Probi Mage LP299V® inniheldur Lactobacillus plantarum 299v (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í heilsuverzlunum, á völdum útsölustöðum og fjölmörgum apótekum um land allt.



**LYFJA**  
- Lífið heil

## Náttúruleg fegurð!

20% afsláttur af Benecos, lífrænu og umhverfisvænu snyrtivörum. Gildir til 15. maí

benecos  
náttúruleg fegurð

20%  
afsláttur

Benecos  
Ekki prófaðar á dýrum!



Netverslun - lyfja.is

henni, las mér til um land, sögu og þjóð og byrjaði síðan að vinna við leiðsögn.“

### Sýning um Ísland

Samhliða þessu bjó Arndís Halla til Íslandskynningu í samstarfi við Emil Þór Sigurðsson ljósmyndara. „Sýningin heitir Magic of Freedom eða Zauber der Freiheit og er nokkurs konar „infotainment“ eða fróðleiksskemmtun. Sýningin er bæði á ensku og þýsku. Við Emil Þór gáfum út bók með fallegum myndum frá Íslandi og henni fylgdi geisladiskur með tónlist eftir mig og einnig mynddiskur með myndum eftir Emil Þór og tónlistinni minni. Við vorum svo heppin að fá að kynna bókina okkar á bókamessunni í Frankfurt árið 2011. Eftir það varð hún ein söluhæsta bók in í þessum flokki á Amazon í Þýskalandi. Sýningin er hugsuð fyrir ferðamenn og er enn í gangi. Við förum t.d. til Berlínar í vetur og vorum með sýningu í menningarhúsi þar. Við tókum tarnir í þessu og Magic of Freedom verður sett upp um borð í Ocean Diamond í sumar.“

### Á skólabeck á ný

Arndís Halla fann sig strax vel í leiðsögustarfinu og ákvað að setjast á skólabeck síðasta haust og hóf nám í leiðsögn við Endurmenntun Háskóla Íslands til að næla sér í gráðu í faginu. Þegar hún er spurð hvað ferðamönnum finnst skemmtilegast að sjá og upplifa er hún fljót að svara:

„Númer eitt, tvö og þrjú er íslensk náttúra. Ferðafólki finnst líka sérstaklega gaman að upplifa eitthvað annað en það gerir heima hjá sér. Mörgum finnst fossar alveg svakalega merkilegir en okkur Íslendingum finnst þeir kannski dálítið venjulegir. Þegar Ocean Diamond siglir meðfram ströndum Íslands er gaman að sjá hvað ferðafólkið er yfir sig hrifnið af fossunum sem falla niður fjallshlíðar og út í sjó.“

Leiðsögustarfið er fjölbreytt og engin tveir dagar eins. Arndís Halla kann vel að meta frelsið sem fylgir starfinu. „Mér finnst líka forréttindi að vera með fólki og sýna því náttúruna og upplifa hana sjálf með þeirra augum. Þetta er eins og með jólin, þau eru miklu skemmtilegri ef það eru börn á heimilinu. Reyndar finnst mér gaman að fara sjálf út í náttúruna og verja mínum frítíma þar en það er áhugavert að upplifa hana í gegnum aðra. Þannig upplifi ég náttúruna alveg upp á nýtt.“

Síðasta vetur hafði Arndís Halla meira en nóg að gera við að sýna ferðamönnum Ísland, auk þess að sinna leiðsögunáminu. „Þetta var annasamur vetur en mér finnst fínt að fara í dagsferðir yfir vetrartímann og vinna á skipunum á sumrin. Ég var orðin svo þreytt á að gista á hótélum þegar ég bjó í Þýskalandi að ég setti það skilyrði þegar ég réð mig í leiðsögn að ég myndi sofa í mínu eigin rúmi á næturnar. Á Ocean Diamond þarf ég ekki að búa í ferðatösku heldur er með mína eigin káetu.“

Ekki er annað hægt en að spyrja Arndísi Höllu hvort ferðamenn í dagsferðum fái að njóta hæfileika hennar sem söngkonu. „Heyrðu, já, ég syng oft fyrir ferðamenn í dagsferðum. Ég syng mismunandi lög, stundum eitthvað tengt álfum eða lög sem tengjast skemmtilegum þjóðsögum. Þei, þei og ró, ró syng ég oft, Ave María úr Dansinum í Hruna og Vísur Vatnsenda-Rósu, ef ég vil sýna gömlu taktskiptingarnar okkar, svo eitthvað sé nefnt.“

Þegar Arndís Halla er innt eftir því hvernig svona flökkulíf fari saman með hefðbundnu fjölskyldulífi hlær hún og segir að það myndi ekki ganga upp ef hún væri með lítil börn. „Börnin mín eru uppkomin svo þetta er ekkert mál fyrir mig. Í raun lifi ég hálfgerðu sjómanslífi þessa dagana og kann bara ljómandi vel við það.“

## Nýr ilmur frá Prada

**P**rada Candy Gloss er nýr sumarilmur sem kemur ferskur inn á markaðinn. Minnir á sumarið með blöndu af vanilla, möndlu og musk auk kirsu-berja og appelsínu. Sumir segja að ilmurinn minni á sumarlegan sorbet. Umbúðir eru fallega bleikar og kvenlegar. Flaskan getur því staðið sem skraut á hillu í baðherberginu eða á snyrtiborðinu.

Framleiðendur segja að hin ókunna kona sé kveikjan að ilm-inum, konan sem maður kannast

» Sumir segja að ilmurinn minni á sumarlegan sorbet.

við en veit ekki hvaðan. Kvenleg, faguð og auðmjúk, það er Prada, segja þeir.

Prada Candy Gloss er frábær viðbót við aðrar fallegar vörur sem konur vilja hafa í kringum sig. Prada ilmurinn fæst í 30 og 50 ml flöskum. Þessi ilmur hefur fengið mjög góðar viðtökur víða um heim.



50 ára afmælis tilboð

# JSB fyrir þig í 50 ár!

Frábær afmælistilboð í ræktina

### Mótun BM

Síðustu námskeið fyrir sumarfrí hefjast 8/5 - 3/6 Verð 12.200 kr. með 30% afmælisafslætti.

Í Mótun BM er aðaláherslan lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Mótandi æfingar fyrir allan líkamann. Hentar öllum aldurshópum.

Mán. og mið. kl. 16:50. Þri. og fim. kl. 16:50

### Opna kerfið og tækjasalur

Sérstakt afmælistilboð í ræktina! Sumarkort á 30% afslætti, 19.900 kr.

Gildistími 2. maí - 30. júní.

Mikið úrval af frábærum tímum í opna kerfinu.

Sjá stundatöflu á [www.jsb.is](http://www.jsb.is)

### Fit form (60+)

Síðustu námskeið fyrir sumarfrí hefjast 8/5 - 3/6 Verð 12.200 kr. með 30% afmælisafslætti.

Markviss þjálfun og hentar vel konum sem vilja lokaða tíma.

Þinn hópur - þinn þjálfari!

mán. og mið. kl. 9:30. Þri. og fim. kl. 9:30

### Hraðlestin

Námskeið hefst 22. maí 2 vikna námskeið - 5 x í viku. Verð 10.900 kr.

Matseðill fyrir allt tímabilið

Fjölbreyttir, krefjandi og hvetjandi tímar

Vigtað í upphafi og enda hvorrar viku.

Innritun er hafin í síma 581 3730

Velkomin í okkar hóp!

50 ára afmælið JSB  
LÍKAMSRÆKT JSB  
leggur línurnar

**Kährs**<sup>®</sup>

QUALITY IN WOOD SINCE 1857

TEGUND: EIK NOUVEAU GRAY

# VÖNDUÐ & **VISTVAN** VIÐARGÓLF

KÄHRS PARKET BORDLEGGJANDI GÆÐI

**Birgisson**

# Eitt af hverjum tíu börnum með fæðuofnæmi

Samkvæmt nýrri rannsókn sem gerð var við háskólann í Umeå í Svíþjóð telja foreldrar oft að börn þeirra séu með fæðuofnæmi.

Elin Albertsdóttir  
elin@365.is



Rannsóknin náði til 94 barna sem foreldrar töldu að væru með fæðuofnæmi. Einungis níu börn í þessum hópi voru með einhvers konar óþol eða ofnæmi gagnvart matvörum. Prófessor við háskólann í Ósló, Karin Lødrup Carlsen, segir að sífellt fjölgi þeim foreldrum bæði í Noregi, Svíþjóð og víðar í heiminum sem telji að börnin þeirra séu með fæðuofnæmi. „Það er mjög gott að þetta sé rannsakað,“ segir hún en Karen er sérfræðingur í matarofnæmi hjá börnum.

„Mjög margir foreldrar telja að börnin séu með einhvers konar ofnæmi fyrir mat án þess að svo sé. Þegar foreldrarnir hafa greint börnin sín sjálfir fara þeir um leið að neita börnunum um ýmsar



Það er nauðsynlegt að greina fæðuofnæmi hjá börnum. Foreldrar eiga ekki sjálfir að greina börnin sín. Mun færri börn eru með ofnæmi en foreldrar telja.

nauðsynlegar fæðutegundir. Það er mjög slæmt,“ segir Karen.

## Sömu niðurstöður á Íslandi

Michael Clausen barnalæknir segir að sömu niðurstöður hafi komið út úr rannsóknum hér á landi. „Við höfum gert stórar rannsóknir og þær sýna sömu niðurstöður og þessi sænska. Við fylgðum eftir um 1.300 börnum og fengum foreldra til að láta vita strax og börnin fengu fæðuofnæmi. Rannsóknin sýndi að einungis tvö prósent barnanna voru með ofnæmi. Við tveggja ára aldur voru 3,2 prósent sem höfðu eitthvert fæðuofnæmi eða óþol. Í annarri rannsókn kom fram að fjórðungur foreldra taldi barn sitt með ofnæmi en aðeins tvö prósent barnanna höfðu raunveruleg einkenni. Mjög margir telja börnin sín með fæðuofnæmi en raunin er allt önnur,“ segir Michael og bætir við að foreldrar taki nauðsynlega fæðu úr mataræði barnsins án þess að staðfest sé að um ofnæmi sé að ræða. „Það er alltaf betra að hafa heilbrigðisstarfsmann með í ráðum þegar taka á ákveðnar fæðutegundir af börnum. Þekkt er að börn þjáist af næringarskortum þegar þau fá ekki þá fæðu sem skiptir þau máli,“ segir Michael enn fremur en hann hefur stundað rannsóknir á fæðuofnæmi hjá börnum um árabil hér á landi. Michael segir að flest börn séu í dagvistun og nú sé þess krafist að foreldrar komi með læknavottorð þurfi þau sérþæði.

## Skerðing á lífsgæðum

Rannsakendur við háskólann í Umeå buðu upphaflega foreldrum 2.585 barna á aldrinum 7-8 ára að taka þátt í rannsókninni. Um 96 prósent samþykktu að taka þátt. Samkvæmt því sem foreldrar sögðu var 21 prósent þessara barna með fæðuofnæmi. Þegar þessi sömu börn urðu 11-12 ára gömul voru þau beðin um að taka þátt í framhaldsrannsókn. Stór hópur þessara barna hafði ekki drukkið mjólk, borðað egg, fisk eða neytt matvara sem inniheldu hveiti.

Í rannsókninni voru síðan tekin út 94 börn til að finna hvaða ofnæmi þau væru með eða hvort þau hefðu ofnæmi fyrir fleiri en einni fæðutegund. Aðeins níu börn



Michael Clausen barnalæknir segir sömu niðurstöður í rannsóknum á fæðuofnæmi hjá börnum hér á landi sem annars staðar.

úr þessum hópi reyndust vera með einhvers konar fæðuofnæmi eða óþol. Eftir eitt ár voru börnin og foreldrar boðuð í viðtöl. Þau börn sem voru með fæðuofnæmi voru betur meðvitund eftir rannsóknina um hvaða fæðutegundir þau ættu að forðast og hvernig þau ættu að koma í veg fyrir ofnæmiskast.

Þau börn sem niðurstöður sýndu að væru ekki með fæðuofnæmi upplifðu allt annað líf eftir rannsóknina, nú án endalausra takmarkana á mataræði. Matartímar urðu afslappaðri og þægilegri. Það varð því ákveðin lífsstílsbreyting hjá þessum hópi. „Það þarf að efla þekkingu og bæta fjármagni í heilbrigðisþjónustu tengda greiningu á ofnæmi hjá börnum,“ segir Karin Lødrup Carlsen. „Það á ekki að setja börn á sérstakt mataræði sem eingöngu byggist á grun foreldra um ofnæmi. Börn með fæðuofnæmi eiga rétt á fullnægjandi ráðgjöf og eftirfylgni,“ segir hún. Það var norsk miðillinn forskning.no sem greindi frá þessari rannsókn.

SÓLGÆTI - ÁVALLT GOTT VERÐ OG NÚ ENN BETRA!

HOLLT OG GOTT!  
FRÁBÆR TILBOÐ 27. APRÍL - 8. MAÍ

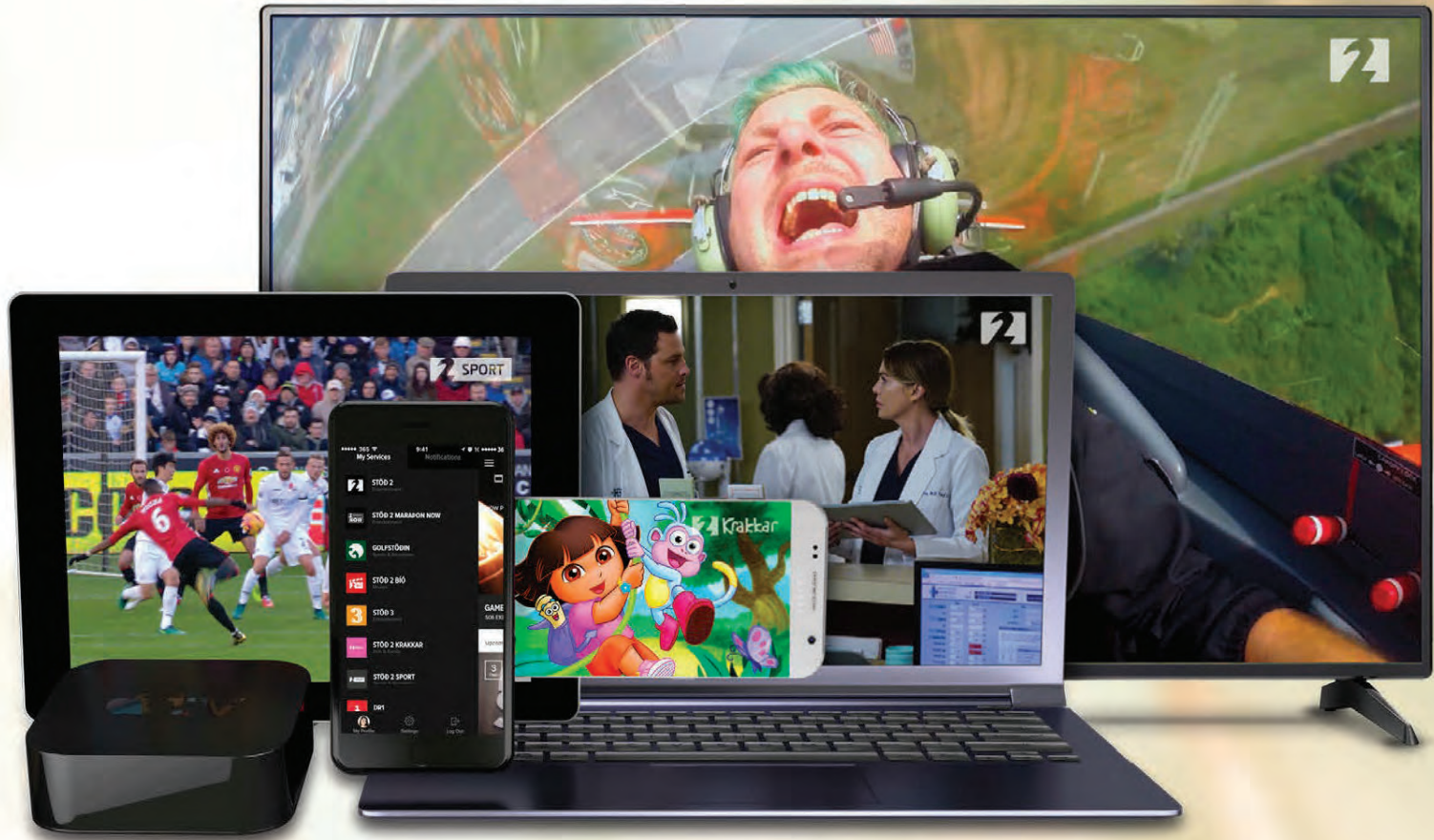
25% AFSLÁTTUR AF ÖLLU SÓLGÆTI

500gr Verð áður: 489 kr. <b>Verð nú: 367 kr.</b>	250gr Verð áður: 869 kr. <b>Verð nú: 652 kr.</b>	125gr Verð áður: 598 kr. <b>Verð nú: 449 kr.</b>	125gr Verð áður: 559 kr. <b>Verð nú: 419 kr.</b>	250gr Verð áður: 509 kr. <b>Verð nú: 382 kr.</b>	250gr Verð áður: 509 kr. <b>Verð nú: 382 kr.</b>
500gr Verð áður: 629 kr. <b>Verð nú: 472 kr.</b>	500gr Verð áður: 589 kr. <b>Verð nú: 442 kr.</b>	500gr Verð áður: 379 kr. <b>Verð nú: 284 kr.</b>	500gr Verð áður: 469 kr. <b>Verð nú: 352 kr.</b>	100gr Verð áður: 449 kr. <b>Verð nú: 337 kr.</b>	250gr Verð áður: 409 kr. <b>Verð nú: 307 kr.</b>
200 ml Verð áður: 699 kr. <b>Verð nú: 525 kr.</b>	500gr Verð áður: 569 kr. <b>Verð nú: 427 kr.</b>	500gr Verð áður: 469 kr. <b>Verð nú: 352 kr.</b>			

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið 1979

LAUGAVEGI LÁGMÚLA KRINGLUNNI SMÁRATORGI SELFOSSI AKUREYRI NETVERSLUN HEILSUHUSID.IS



# ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér. Þú þarft ekki að missa af neinu, þú getur notið línulegrar dagskrár allra sjónvarpsstöðva, tímaflakks, Frelsis og Stöð 2 Marapón NOW í snjallsíma, spjaldtölvu, Apple TV og í vafra.



# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allan virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



AUDI A4 sedan 1,8t s line. Árgæð 2007, Ekinn 170 þ.KM, Bensín, Sjálfskiptur. Verð 1.490.000. Rnr.288672.



HONDA Jazz elegance. Árgæð 2014, Ekinn 52 þ.KM, Bensín, Sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.311615.



HONDA Cr-v executive panorama. Árgæð 2014, Ekinn 39 þ.KM, Bensín, Sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.151712.

## BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



HONDA Cr-v elegance. Árgæð 2014, Ekinn 34 þ.KM, Bensín, Sjálfskiptur. Dráttarkrókur. Verð 4.490.000. Rnr.288394.



TOYOTA Yaris sol active. Árgæð 2016, Ekinn 6 þ.KM, Bensín, Sjálfskiptur. Verð 2.350.000. Rnr.151757.



TOYOTA Hilux d/c, sr 3.1 33". Árgæð 2016, Ekinn 35 þ.KM, Diesel, Sjálfskiptur. Dráttarbeisli. Pallhús. Verð 7.490.000. Rnr.151679.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
[www.bilahollin.is](http://www.bilahollin.is)

## VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka  
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík  
Sími: 567 6700  
24 tíma þjónusta  
<http://www.vakahf.is>



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
[suzuki@suzuki.is](mailto:suzuki@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is) / [suzukisport.is](http://suzukisport.is)

## STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SUZUKI Grand Vitara LUX. Árgæð 2005, ekinn 193 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 890.000. Rnr.136085.



100% LÁN

TOYOTA RAV4. Árgæð 2006, ekinn 152 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.380.000. Rnr.136020.



100% LÁN

KIA Sorento. Árgæð 2006, ekinn 193 þ.KM, diesel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.

## STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

BMW X5 3.0i. Árgæð 2006, ekinn 206 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 girar. Verð 1.790.000. Rnr.159301.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>

## Fellihýsi

### VÍKURVERK NOTAÐIR VAGNAR



**VÍKUR**  
V-E-R-K  
Kauptúni 3 • 210 Garðabær  
Sími 522 2222 • [vikurverk.is](http://vikurverk.is)

## TIL SÖLU • JEEP WRANGLER RUBICON



Árg. 2015 ek 40þ. km.  
100% læsingar,  
aftengjanleg  
jafnvægisstöng,  
sjálfskiptur, leður-  
innrétting 4.10 hlutföll  
og m. fl. Verð 8.950.000.-

**BA** BÍLASALA AKUREYRAR HF  
FREVJUNESI 2 • 603 AKUREYRI

BÍLASALA AKUREYRAR EHF.  
S. 461-2533  
[sala@bilak.is](mailto:sala@bilak.is)



PEUGEOT

### 206 Griffé

Nýskráður 2/2006, ekinn 102 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 590.000

Tilboð kr. 450.000



TOYOTA

### Auris Terra Eco

Nýskráður 5/2011, ekinn 97 þús.km., dísel, 6 girar.

Verð kr. 1.590.000



TOYOTA

### Yaris Sol

Nýskráður 5/2013, ekinn 69 þús.km., bensín, 6 girar.

Verð kr. 1.650.000



BMW

### 330e sport line plug-in hybrid

Nýskráður 4/2016, ekinn 12 þús.km., bensín, sjálfskiptur 8 girar.

Verð kr. 5.690.000



HONDA

### CR-V Executive

Nýskráður 5/2016, ekinn 25 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 5.350.000



HONDA

### CR-V Lifestyle

Nýskráður 3/2015, ekinn 31 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 5.090.000

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.



## BÍLL DAGSINS

### Honda Civic Tourer Lifestyle Diesel

Nýskráður 2/2017, sýningarbíll frá umboði, dísel, 6 girar. Verð kr. 3.690.000

Afsláttur kr. 700.000

Tilboð dagsins kr.  
**2.990.000**



PEUGEOT

### 208 Active

Nýskráður 6/2014, ekinn 62 þús.km., dísel, sjálfskiptur 6 girar.

Verð kr. 1.990.000



HONDA

### Jazz Comfort

Nýskráður 1/2017, ekinn 500 km, bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.890.000

## Opnunartími

Mánudaga - föstudaga  
milli kl. 10:00 og 18:00

Opið á laugardögum  
milli kl. 12:00 og 16:00



**BERNHARD**  
**NOTAÐIR BÍLAR**

Bílaþjónustunum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • [notadir.bernhard.is](http://notadir.bernhard.is)